

Gratis Guide!



# 7 anledningar till att du skall börja tappa NU

Upptäck kraften i EFT-tapping och hur du  
kan börja "tappa vikten"

*Innehåller tappingmanus: "Att äta när jag är uttråkad".*

Veronica Sund Holmlund  
jagarsund.se

# ANLEDNINGARNA TILL ATT DU SKALL BÖRJA TAPPA



## 1 Minska stress

Tapping kan hjälpa dig att minska stress, ångest och andra negativa känslor som kommer upp och som påverkar dig i din vardag.

## 2 Bli fri från känslöätning

Tapping kan hjälpa dig att bryta ditt mönster av att gå till kylskåpet när du vill fly ifrån en känsla. Det får dig att skapa en hälsosam relation till mat och till din kropp.

## 3 Sov bättre

Tapping lugnar ner ditt nervsystem och främjar avslappning, vilket kan hjälpa dig till en djupare och mer återhämtande sömn.

## 4 Stärk din självbild

Regelbunden tapping kan hjälpa dig att stärka din självbild och öka ditt självförtroende.

## 5 Minska fysisk smärta

Tapping kan bidra till att lindra fysisk smärta genom att minska spänningar och främja avslappning i kroppen.

## 6 Ta bort rädsla

Tapping kan hjälpa dig att övervinna dina rädslor och blockeringar som hindrar dig från att nå dina mål och drömmar.

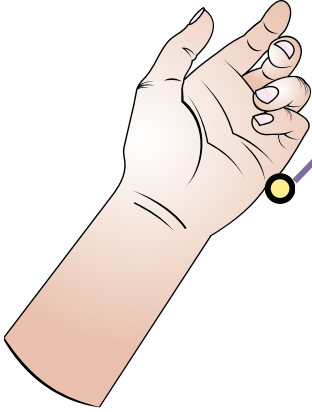
## 7 Skapa en mer balanserad livsstil

Regelbunden tapping främjar inre balans och ditt välbefinnande, vilket kan leda till en mer harmonisk och balanserad livsstil.

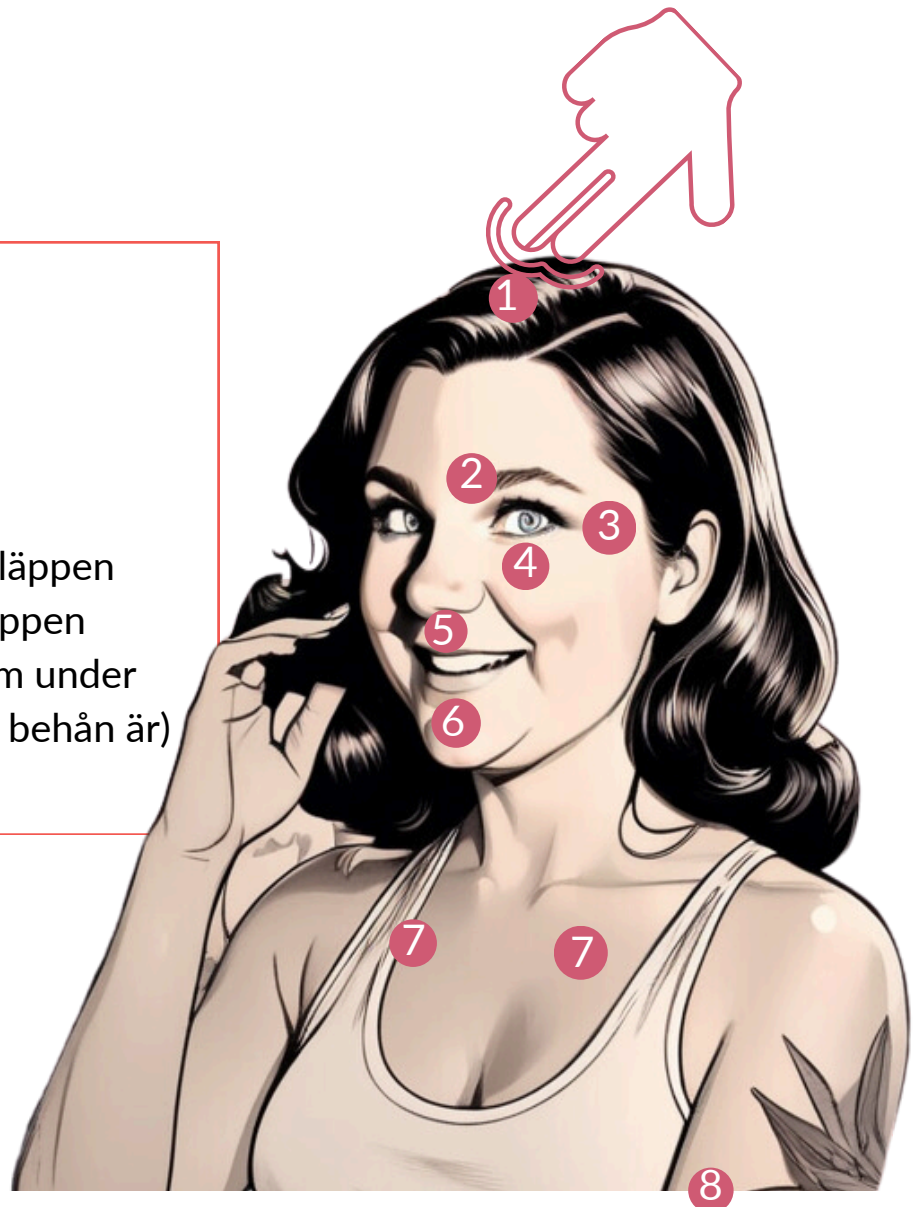


# TAPPINGPUNKTERNA

Karatepunkten. Där tappar du när du säger set-upfrasen. Den säger du tre gånger innan du börjar tappa på punkterna nedan.



1. Uppe på huvudet
2. Ögonbrynet
3. Sidan av ögat
4. Under ögat
5. Under näsan/överläppen
6. På hakan/under läppen
7. Nyckelbenen, 2 cm under
8. Under armen (där behån är)



Använd 2 fingrar och tappa/knacka ca 10 gånger på varje punkt. Det spelar ingen roll om du tappar på den vänstra eller högra sidan eller bägge sidor av ansiktet och kroppen. Du kan inte göra fel.

# EFT-TAPPING

## Känsloätning - Jag äter när jag är uttråkad

1. Säg följande påstående högt **“Jag äter när jag är uttråkad”** och gradera hur du känner på en skala mellan 0-10: \_\_\_\_\_

2. Säg set-upfrasen tre gånger medan du tappar på karatepunkten:  
**“Även om jag äter när jag är uttråkad, så älskar och accepterar jag mig själv”.**



3. Läs följande manus när du tappar på punkterna som anvisas på bilden på föregående sida:

1. Jag äter när jag är uttråkad
2. Jag äter när jag inte har något att göra
3. Ibland vet jag inte ens hur det händer
4. På något sätt försöker jag fylla ett tomrum
5. och genom att äta har jag något att göra
6. Jag behöver inte tänka så mycket på vad jag känner
7. Min kropp använder ätande som en distraktion
8. och då behöver jag inte känna efter hur jag egentligen mår

Ta ett djupt andetag in genom näsan och ut genom munnen och fortsätt sedan att tappa.

1. Jag väljer att veta att det är möjligt att **inte** äta när jag är uttråkad
2. Att äta när jag är uttråkad är min kropps sätt att berätta för mig att jag behöver ta itu med vissa känslor som jag har
3. och det känns faktiskt skrämmande
4. Det finns en del av mig som hellre vill fortsätta äta när jag är uttråkad
5. Hellre det än att behöva tänka på varför jag äter när jag är uttråkad
6. Jag väljer att veta att det är möjligt för mig att hantera mina känslor istället för att äta
7. Det är möjligt för mig att hantera tomheten jag försöker fylla med mat
8. Jag behöver inte mat för att fylla detta tomrum

4. Säg påståendet högt igen och gradera hur du känner på en skala mellan 0-10: \_\_\_\_\_  
Om påståendet fortfarande känns sant så gå tillbaka till steg 2 igen.

Du kan även prata med dina egna ord på varje punkt för ännu bättre effekt. Du säger det du tänker och känner, det som är din sanning när det kommer till att du tar till mat när det “känns för mycket”. Fortsätt att tappa tills du ligger på 0-1 på skalan.



## OM MIG

Jag heter Veronica Sund Holmlund och jag hjälper kvinnor som har svårt att gå ner i vikt och hålla den på sikt.

Jag är en före detta "QUEEN OF JOJOBANTNING" som vet allt om att börja om på måndagar. Jag har nu lämnat bantningsfällan bakom mig och lever nu mitt liv som jag ÄR!

Med över 20-års erfarenhet inom vården, med hälsocoachens helhetssyn och den magiska metoden EFT-tapping vill nu hjälpa dig att påbörja din hälsoresa!

### Mina utbildningar:

Legitimerad sjuksköterska  
Specialistutbildad distriktssköterska  
Diabetessköterska  
Diplomerad kostrådgivare  
Certifierad Hälsocoach  
ACT för viktnedgång  
ACT ALP instruktör  
Certifierad Tappinginstruktör  
Licencierad ADHD-coach  
EFT-tapping for Weightloss  
Management

### Inga mer quick fixes!

Jag hjälper dig att gå ner i vikt. Men den här gången på ett självsnällt sätt. Utan dieter och piska!

Att du slutar att banta och hittar till din till trivselvikt.

Välkommen till din sista viktminskningsresa!

Jag finns ett mail bort:

[kontakt@jagarsund.se](mailto:kontakt@jagarsund.se)

Här hittar du mig på sociala medier:

